

REDUZA O RISCO DE QUEDAS E FRACTURAS

Em qualquer indivíduo com ossos frágeis e debilitados devido à osteoporose, até uma pequena queda pode resultar numa fractura.

Leia e aprenda como pode reduzir o seu risco de quedas através de técnicas que ajudam a transformar a sua casa num local à prova de quedas e a ficar mais forte e equilibrado quando caminha.

IOF
International Osteoporosis Foundation



As quedas acidentais são comuns, e entre adultos com mais de 65 anos, 30% caem anualmente e 10-15% irão sofrer lesões[1]. Se tem osteoporose, a prevenção de quedas é especiamente importante pois os seus ossos são frágeis e podem partir facilmente, mesmo após uma pequena queda ou pancada.

Não deixe que os ossos partidos roubem a sua independência - tome medidas para reduzir o seu risco de quedas.

FACTORES QUE AUMENTAM O SEU RISCO DE QUEDAS

Doenças e Sintomas

- Demência (Alzheimer)
- Fracturas
- Delírios
- AVC
- Problemas neurológicos
- Diabetes
- Pressão sanguínea baixa ao levantar-se
- Tonturas
- Problemas nos pés
- Problemas de visão
- Fraqueza muscular

Medicamentos

- Certos medicamentos, incluíndo alguns para tratar a ansiedade, depressão,outros problemas de saúde mental, tensão alta ou para ajudar a dormir ou tomar diversos tipos de medicamentos em simultâneo

Outros Factores

- Idade
- Histórico de quedas
- Medo de cair
- Equipamentos de assistência
- Calçado inadequado
- Ambiente inseguro (ex. tapetes soltos em casa)

NÃO DEIXE QUE O MEDO DE CAIR O PARALISE

É bom ser cauteloso, mas o medo excessivo de cair pode levar a inactividade e a ficar sentado por períodos prolongados, um ciclo que eventualmente leva ao aumento do risco de quedas.



Um programa de exercícios focado em aumentar a força muscular e o equilíbrio irão ajudar a reduzir o seu risco de quedas e a recuperar a confiança para ser activo.

6 PASSOS PARA PREVENIR QUEDAS

É IMPORTANTE PREVENIR AS QUEDAS, POIS AO EVITAR LESÕES ESTÁ A MELHORAR A SUA SAÚDE ÓSSEA, **INDEPENDÊNCIA E QUALIDADE DE VIDA**

Fale com o Médico Sobre a Prevenção de Quedas

Mencione quedas anteriores, se sente tonturas frequentemente, e peça para rever os seus medicamentos, pois estes podem contribuir para o aumentodo risco de quedas, especialmente se toma diversos medicamentos em simultâneo.

Increva-se num Bom Programa de Exercícios

Pratique exercício físico diáriamente, com especial atenção aos exercícios de fortalecimento muscular e de equilíbrio.

Mantenha uma Boa Visão

Vá ao oftalmologista pelo menos uma vez por ano, e assegure-se de que utiliza lentes com a graduação adequada. Tenha cuidado ao subir e descer escadas se utiliza lentes bifocais, e utilize óculos de sol se necessário.

Faça uma Dieta Equilibrada e não Salte Refeições

Maintain a nutritious and protein-rich diet, and don't skip meals if you feel dizzy as a result.

Sinta-se Estável Enquanto Caminha

Utilize calçado confortável, que seja estável, tenha uma base larga e seja anti-derrapante.

Deixe a sua Casa à Prova de Quedas

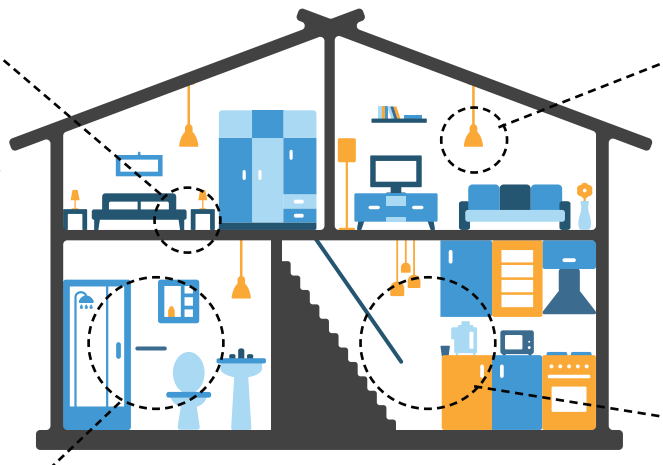
Remova todos os obstáculos e utilize suportes (ex. corrimão) de modo a prevenir as quedas.

COMO TORNAR A SUA CASA À PROVA DE QUEDAS

POR FAVOR PEÇA AJUDA A FAMILIARES, AMIGOS, VIZINHOS OU CUIDADORES, DE MODO A QUE ESTAS ALTERAÇÕES POSSAM SER EFECTUADAS DE FORMA SEGURA!

- Retire os objectos que o possam fazer tropeçar
- Assegure-se de que os tapetes estão fixos, e repare carpetes soltas ou áreas com elevação no piso da casa
- Retire a mobília das zonas por onde caminha
- Tenha em atenção possíveis degraus ou elevações
- Utilize cera anti-derrapante

- Instale corrimões perto da banheira ou do chuveiro
- Utilize tapetes anti-derrapantes (e tenha cuidado com as superfícies escorregadias ou molhadas)



- Mantenha a sua casa bem iluminada, especialmente os corredores, escadas, e zonas exteriores
- Adicione interruptores ou luzes accionadas por sensores de movimento

- Segure-se sempre aos corrimões e assegure-se de que estão estáveis e seguros
- Limpe derrames de líquidos de imediato
- Mantenha os utensílios de cozinha mais utilizados em locais acessíveis

PROGRAMAS DE EXERCÍCIOS PARA A PREVENÇÃO DE QUEDAS

A CHAVE PARA **REDUZIR O RISCO DE QUEDAS INCLUI MANTER OS MÚSCULOS FORTES E UM BOM EQUILÍBRIO. DEVE** PRATICAR EXERCÍCIO PELO MENOS **2-3 VEZES POR SEMANA**, FOCANDO-SE EM AUMENTAR A FORÇA MUSCULAR E MELHORAR O SEU EQUILÍBRIO



Exercícios de Equilíbrio

Actividades tais como o **Tai Chi, yoga ou Pilates** são excelentes para melhorar o equilíbrio.
Exercícios simples tais como caminhar apoiando os calcanhares até aos dedos dos pés, ou ficar de pé apoiado numa só perna, podem ajudar a **melhorar** o seu **equilíbrio**.



Exercícios de Força Muscular/Resistência

Estes incluem actividades que permitem movimentar o corpo, pesos ou que gerem qualquer tipo de **resistência contra a gravidade**. Exemplos incluem o uso de bandas elásticas, **máquinas de musculação**, ou simplesmente **levantar-se** em bicos de pés, ou de uma cadeira.



Programas de Exercícios com Música

Está comprovado que programas eurítmicos para séniores ajudam a **prevenir o declínio físico** relacionado com a idade avançada em adultos mais velhos.[2]

- **Participe num Programa de Exercícios!**

  Dependendo do local onde vive, poderá participar em programas de exercícios fornecidos pela sua **sociedade de osteoporose local**. Alternativamente, pode inscrever-se em **workshops, ou treinos** que são especificamente preparados para indivíduos com osteoporose.

- **Guias de Exercícios Online Gratuitos:**

  Strong, Steady, Straight (Sociedade Real de Osteoporose – Reino Unido)[3]
  Too Fit to Fracture (Osteoporose Canadá)[4]

FALE COM O SEU MÉDICO E PEÇA CONSELHOS

Se tem osteoporose ou cai com frequência (mais do que uma vez no último ano) fale sobre a prevenção de quedas com o seu médico.

- PEÇA **conselhos sobre como evitar quedas futuras**
- PEÇA **uma revisão dos seus medicamentos para verificar se algum poderá aumentar o risco de quedas**
- PEÇA **uma avalição do seu risco de quedas**

IOF International Osteoporosis Foundation

FUNDAÇÃO INTERNACIONAL DE OSTEOPOROSE
9 Rue Juste-Olivier CH-1260 Nyon, Suíça • info@iofbonehealth.org
wwww.osteoporosis.foundation • www.worldosteoporosisday.org

diaMundialdaOsteoporose
20deoutubro

1.Stel V et al. (2004) Consequences of falling in older men and women and risk factors for health service use and functional decline. Age Ageing 33(1):58–65T
2.Hars M et al. Long-Term Exercise in Older Adults: 4-Year Outcomes of Music-Based Multitask Training. Calcif Tissue Int, 2014; 95:393-404
3.Strong, Steady, Straight: https://www.bgs.org.uk/sites/default/files/content/attachment/2019-02-20/FINAL%20Quick%20Guide_Strong%20Steady%20Straight_DEC18.pdf
4.Too Fit to Fracture: https://osteoporosis.ca/health-care-professionals/clinical-practice-guidelines/exercise-recommendations/